Una Guida al Primo Soccorso per attivist*

versione 1.2_ITA_2026

Black Cross

P.O. Box 11303
Portland, OB 9721
www.blackcrosscollective.org

Sommario

Benvenuto **3**

Protest Fashion

Cosa indossare 4

Cosa portare 4

Cosa non fare 5

Farmaci in prigione / in custodia 5

Condizioni mediche che potresti incontrare durante una manifestazione (anche senza episodi violenti) **6**

Condizioni peggiorative

Disturbi psichiatrici 10

Problemi di caldo 12

Spray urticante e lacrimogeni **14**

Maschere antigas 18

Aftercare **19**

per le armi chimiche 19

per il trauma psicofisico 21

per le ferite 22

Benvenuti alla nostra zine!

Black Cross Health Collective è un gruppo di affinità di operatori sanitari che vivono a Portland, Oregon. Ci siamo formati dopo le proteste contro l'OMC perché abbiamo percepito la necessità di assistenza medica specifica per la comunità radicale. Riteniamo che le nostre esigenze di radicali siano diverse e che gruppi come la Croce Rossa non ci forniscano le competenze necessarie per garantire la nostra sicurezza e quella degli altri per strada. Così abbiamo fatto appello alla nostra esperienza medica (come infermieri specializzati, infermieri, soccorritori, erboristi clinici e altro), nonché alla nostra esperienza in manifestazioni e azioni dirette, e abbiamo fondato Black Cross. Da allora, abbiamo tenuto corsi di primo soccorso a Portland e in tutto il paese, fornito supporto medico a manifestazioni locali e nazionali e stiamo conducendo sperimentazioni per trovare un modo per neutralizzare lo spray al peperoncino.

Crediamo che l'assistenza sanitaria sia politica. Il tipo di assistenza che riceviamo o meno, dove e come la riceviamo, chi la fornisce, chi ha accesso alla formazione per fornirla e quali tipi di formazione vengono accolti con entusiasmo o disapprovati, sono tutti fattori intrinsecamente politici. Crediamo che il sistema debba essere cambiato... il sistema sanitario, insieme a tutti gli altri.

Abbiamo creato questa rivista principalmente per accompagnare un corso di primo soccorso. Durante i corsi ci siamo resi conto che c'era molto di più da dire sul primo soccorso di quanto avremmo avuto il tempo di dire. Quindi abbiamo pensato che un po' di lettura potrebbe essere utile a tutti voi.

Ricordate che le parole più importanti che possiate mai imparare a dire sono "Non lo so".

Combattete il potere, non fate del male.

- Black Cross Health Collective

Qui https://archive.org/details/@kyoka_p, che ha tradotto e adattato la zine. Questo non è un testo di procedure cliniche o raccomandazioni sanitarie, ma uno strumento per affrontare situazioni di emergenza da principianti. Se vuoi collaborare a successive versioni o a strumenti migliori, scrivi ai contatti in bio o tramite chi ti ha fatto conoscere questo manuale. Buone lotte e buona cura!

Protest Fashion

Cosa indossare

- scarpe comode e protettive adatte alla corsa
- indumenti che coprano tutta la pelle per proteggerti dal sole e dall'esposizione allo spray al peperoncino.
- protezioni per gli occhi infrangibili (ad esempio occhiali da sole, occhialini da nuoto o maschera antigas)
- bandana imbevuta di aceto di mele (oppure acqua, se non c'è altro). Può aiutare a respirare durante l'esposizione a sostanze chimiche
- indumenti adatti alle intemperie (ad esempio impermeabili o cappellino)
- guanti da saldatore certificati se prevedi di maneggiare bombolette di gas lacrimogeno (sono molto calde!)
- indumenti puliti in un sacchetto di plastica (nel caso in cui i tuoi vengano contaminati da armi chimiche)
- un berretto o un cappello per proteggerti dal sole e dalle armi chimiche

Cosa portare

- molta acqua, almeno una bottiglia di plastica con tappo sportivo, da bere e per sciacquare la pelle o gli occhi al bisogno
- snack energetici, meglio se confezionati
- documenti di identità e/o recapiti di emergenza (i documenti aiutano eventuali soccorritori ma facilitano anche il lavoro delle forze dell'ordine in caso di fermo o di arresto; le informazioni mediche possono essere anche tatuate o riportate su braccialetti appositi)
- contanti sufficienti per uso di un bagno pubblico, cibo, trasporti
- orologio non smart, carta e penna per documentare accuratamente eventi, brutalità della polizia, lesioni (per la sicurezza dei dispositivi smart durante una protesta rimandiamo ad altre pubblicazioni)
- crema solare a base di acqua o alcol (non a base oleosa)
- inalatore, Epipen, insulina o altri farmaci di uso immediato, se applicabile
- farmaci abituali su prescrizione sufficienti per più giorni con il rispettivo certificato medico in caso di arresto
- assorbenti mestruali, se necessario. Evitare gli assorbenti interni: in caso di arresto, potrebbe non essere possibile cambiarli agevolmente (gli assorbenti interni lasciati in uso per più di sei ore aumentano il rischio di sviluppare la sindrome da shock tossico, soprattutto in caso di altri fattori di tossicità e shock)

COSA NON FARE

- **Non** applicare vaselina, olio minerale, creme solari o idratanti a base di olio sulla pelle perché "intrappolano" le sostanze chimiche.
- **Non** indossare lenti a contatto, che possono intrappolare le sostanze chimiche irritanti.
- **Non** indossare oggetti che possono essere facilmente afferrati (ad esempio orecchini pendenti o altri gioielli, cravatte, capelli sciolti).
- **Non** andare alla dimostrazione da solo, se puoi. È meglio andare con un gruppo di affinità o con alcuni amici che ti conoscono bene.
- **Non** dimenticare di mangiare cibo digeribile ed energetico e soprattutto *BERE MOLTA ACQUA*.

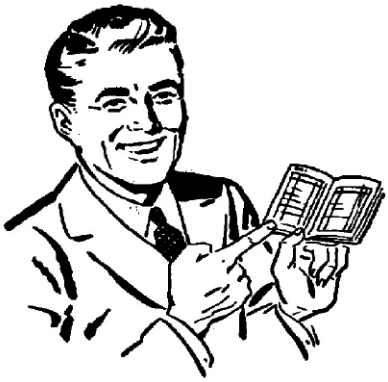
Farmaci in Prigione / in Custodia

Se assumi farmaci per qualsiasi condizione di salute che potrebbe comportare gravi problemi in caso di interruzione della terapia (come disturbi comportamentali, HIV, diabete, ipertensione), devi essere consapevole che potresti non avere accesso ai farmaci appropriati durante la tua permanenza in carcere. Una lettera di un medico sarà d'aiuto. Sono necessarie tre copie della lettera, una per il team legale, una per il team medico (queste saranno mantenute completamente riservate) e una per te. Dovrebbe includere le seguenti informazioni: il tuo nome, la diagnosi, l'obbligo di avere accesso in qualsiasi momento ai tuoi farmaci, un elenco di tutti i farmaci di cui hai bisogno, una dichiarazione che ti deve essere consentito di tenere i farmaci con te in modo che possano essere somministrati correttamente e che non sono ammesse sostituzioni. Dato che il tuo nome sarà sul documento, potresti volerlo nascondere come una sorta di assicurazione – forse non ne avrai bisogno e potresti liberartene e partecipare alle tattiche di solidarietà in carcere, ma forse sarai già esausto al momento dell'arresto e vorrai usarlo per farti identificare, evitare il fermo, e prenderti cura di te stesso.

Farmaci, altre info

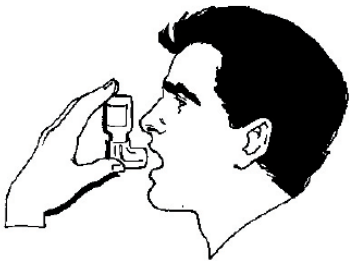
Meglio venire identificati e perdere i privilegi dell'anonimità che rischiare la pelle. I tuoi farmaci dovranno essere nella loro confezione originale per poterli conservare quando vieni preso in custodia dalle forze dell'ordine, ma potresti anche nascondere una scorta di emergenza addosso, se preferisci.

Assicurati che il tuo gruppo di affinità e il team legale siano a conoscenza delle tue esigenze, in modo che possano aiutarti a prenderti cura di te e a difenderti.



Condizioni mediche che potresti incontrare durante una manifestazione (anche senza episodi violenti)

Condizione medica	Sintomi	Azione/Il tuo ruolo
Asma: infiammazione e costrizione dei polmoni, accompagnata da produzione di liquido nei polmoni	Respiro sibilante, mancanza di respiro, senso di costrizione toracica, tosse.	Questa persona ha bisogno di un inalatore. Puoi chiedere alla persona se ha un inalatore e incoraggiarla a usarlo, e puoi trovare un medico.

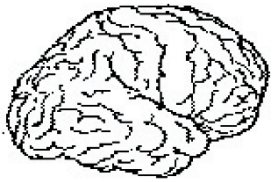


Condizione medica	Sintomi	Azione/Il tuo ruolo
Diabete: una malattia che colpisce la capacità dell'organismo di metabolizzare gli zuccheri.	Nella maggior parte dei casi, le persone con diabete si prendono cura di sé, ma ci sono delle emergenze diabetiche a cui prestare attenzione. I sintomi includono disorientamento, irrequietezza, aggressività, affaticamento, difficoltà di parola (le persone che sperimentano un'emergenza diabetica sono spesso scambiate per ubriache), perdita di coscienza, coma.	Chiamate un medico. Se la persona è cosciente e cosciente, datele qualcosa di dolce da mangiare o da bere (ad esempio, una piccola quantità di succo di frutta, una caramella). Se la crisi è dovuta a un basso livello di zucchero nel sangue, questa piccola quantità di zucchero potrebbe aiutarla a uscire. Se è dovuta a un alto livello di zucchero nel sangue, la piccola quantità aggiuntiva di zucchero non peggiorerà la situazione.
Shock anafilattico: una reazione allergica potenzialmente letale causata da punture di api, alimenti come arachidi, fragole, ecc. Può uccidere qualcuno in pochi minuti a causa del gonfiore alla gola.	Si può osservare gonfiore al viso, alle mani e ad altre parti del corpo, la gola può prudere o dare una sensazione di tensione, un'eruzione cutanea potrebbe aver preceduto il gonfiore o potrebbe accompagnarlo.	Portare immediatamente la persona al pronto soccorso. Ha bisogno di farmaci per contrastare la reazione (un "EpiPen" che potrebbe avere con sé) ed eventualmente di supporto respiratorio.
Attacco di cuore / infarto	Dolore al petto che può risalire al collo o alla mascella, alla spalla o al braccio sinistro e/o scendere fino allo stomaco, dolore che può essere schiacciante o bruciante, sudorazione, nausea e vomito.	Chiamare un medico. Portare il paziente in ospedale. Somministrare un'aspirina con un po' d'acqua se il paziente riesce a masticarla in sicurezza.

Condizione medica	Sintomi	Azione/Il tuo ruolo
Convulsioni /Epilessia	La persona cade a terra, braccia e gambe possono tremare o irrigidirsi, gli occhi ruotano all'indietro, può urinare o defecare nei vestiti, stringere la mascella. A volte l'individuo avrà una "sensazione" o un avvertimento, a volte non ce ne sarà nessuno. Dopo la crisi, la persona può essere disorientata, assonnata, con la bava alla bocca, emotiva.	• Chiamare un medico. Le crisi epilettiche prolungate o ripetute sono emergenze potenzialmente letali, simili allo shock. Non aspettare che finiscano, chiama subito i soccorsi. • Liberare la zona e sostenere delicatamente la testa per evitare lesioni, ma non intervenire, non inserire nulla in bocca e non immobilizzare la persona. • Dopo che il tremore si è fermato, girare la persona su un fianco per evitare che vomiti. Potrebbe essere assonnata, disorientata o aggressiva. Queste condizioni possono persistere per molto tempo, fino a ore. Chiedere alla persona se ha già avuto crisi epilettiche. Se ha una storia di crisi epilettiche e sa come prendersi cura di sé, supportarla in qualsiasi cosa voglia fare da sola. • Se vi dice di non aver mai avuto una crisi epilettica prima, allora deve sottoporsi immediatamente a una valutazione medica, soprattutto se vi dice che la crisi è stata preceduta da un trauma cranico di qualsiasi tipo.
Shock: i tipi di shock e le sue cause sono molteplici, ma il più frequente è lo shock ipovolemico causato dalla perdita di liquidi o sangue. Può essere dovuta a un'emorragia interna (trauma contusivo) o esterna (ferita aperta).	I primi segnali possono essere irrequietezza e ansia, la pelle diventa fredda e umida, il viso può diventare pallido e in seguito può assumere un colorito bluastro intorno alla bocca, la respirazione può essere superficiale, affannosa o irregolare.	Chiedi aiuto il prima possibile! Arresta qualsiasi emorragia evidente applicando una pressione decisa direttamente sulla ferita. Solleva le gambe leggermente sopra il livello del cuore (solo se non ci sono problemi alla colonna vertebrale!). Tieni la persona al caldo.

Condizione medica	Sintomi	Azione/Il tuo ruolo
Trauma cranico: se vedi qualcuno riportare un trauma cranico, consideralo sempre un grosso problema, non sottovalutarlo mai.	All'inizio la persona può sembrare in buone condizioni, quindi non lasciatevi ingannare. Emorragie interne e gonfiore cerebrale possono manifestarsi lentamente, quindi i sintomi di una grave lesione potenzialmente letale possono manifestarsi gradualmente. I sintomi possono anche manifestarsi rapidamente. *nausea *vomito *diminuzione del livello di coscienza (la vittima dimentica dove si trova, cosa sta facendo lì, ecc.)	• Chiamate un medico. Assicuratevi che la persona riceva assistenza medica anche se pensa di stare bene. • Se la persona è a terra, non spostatela. Sgomberate l'area per evitare che la persona ferita subisca ulteriori danni. Le lesioni alla testa possono includere anche lesioni al collo, quindi, se possibile, non spostatela. • Se possibile, cercate di contattare qualcuno che conosca la persona ferita. Potrà aiutarvi a capire se si comporta normalmente. • Continuate a parlare con lei in modo da poter capire se si verifica un cambiamento nelle sue funzioni mentali nel tempo. • Cercate di raccogliere un'anamnesi medica (informazioni mediche recenti e meno recenti, come terapie farmacologiche, malattie croniche, diagnosi...)in modo che le informazioni siano disponibili in caso di perdita di conoscenza.

Condizioni peggiorative



Disturbi psichiatrici

Lavorare con persone che sembrano pazze può essere davvero difficile per molti di noi. Alcuni di noi hanno avuto brutte esperienze in passato con persone "pazze". Altri non hanno avuto nessuna esperienza con persone "pazze". E alcuni di noi sono stati etichettati come "pazzi". Può spaventare incontrare qualcuno che sembra non vivere nella propria realtà, perché può essere imprevedibile ed è più difficile interpretarlo. Potrebbe potenzialmente rappresentare un pericolo per se stesso o per gli altri. Il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di aiutarlo a stare al sicuro, proteggendo al contempo tutti coloro che lo circondano, compresi noi stessi.

Prima di tutto, se incontri per strada qualcuno che si comporta in modo strano e che potrebbe rappresentare un pericolo per se stesso o per gli altri, fai un respiro profondo. Cerca di mantenere la calma il più possibile. La paura e la rabbia possono essere contagiose e non aiutano con i problemi psichiatrici.

Ora puoi farti alcune domande:

• Questa persona condivide la tua realtà?

Bisogna interagire in modo diverso con qualcuno che è nella tua realtà rispetto a qualcuno che non lo è. Sta parlando/percependo cose che tu non sai? Prova a porre loro queste domande per capirlo.
-Come ti chiami?
-Che mese e anno è?
-Dove siamo?
-Cosa stiamo facendo qui?

Le risposte dovrebbero darti un indizio se si trovano o meno nella tua realtà. Le ragioni più comuni che vedremo per le persone che sembrano essere in realtà diverse sono:
-Trauma cranico
-Astinenza da droghe o alcol
-Interruzione dell'assunzione di psicofarmaci che assume abitualmente

• Questa persona ha un trauma cranico?

Questa è una domanda molto importante da porsi. Se ha un trauma cranico, può morirne, e alcuni traumi cranici gravi possono davvero far sembrare qualcuno pazzo.

- Qualcuno ha visto una caduta/un colpo alla testa?
- Ci sono segni evidenti (lividi, sangue, ecc.)?
- C'è qualcuno nelle vicinanze che può fare un esame neurologico? (Le informazioni che si ottengono da un esame neurologico sono davvero utili, informati sui segni da cercare.)
- Qualcuno nelle vicinanze conosce questa persona e sa come si comporta di solito? È davvero diverso dal suo solito carattere?

Non dare per scontato che questa persona sia "solo" pazza, ubriaca o drogata. Un trauma cranico è qualcosa che non vuoi tralasciare. Inoltre, le persone con disturbi psichiatrici, ubriache o drogate hanno una probabilità molto alta di subire traumi cranici e necessitano di cure adeguate. Se pensi che possano avere un trauma cranico, DEVONO ANDARE IN OSPEDALE. È molto meglio mandare accidentalmente una persona sana in ospedale che evitare di mandarne una con un trauma cranico.

• Questa persona è in crisi di astinenza da droghe o alcol?

Anche questa può essere una situazione davvero spaventosa. L'astinenza non è divertente e può causare ogni sorta di comportamento bizzarro. Può anche causare gravi problemi di salute, come convulsioni. Una manifestazione non è il posto giusto per questa persona, che potrebbe trarre beneficio da cure mediche. Aiuta questa persona a uscire dall'area della dimostrazione e a raggiungere un ambiente più tranquillo, dove sarà al sicuro. Possono essere somministrati farmaci per aiutare le persone a superare l'astinenza in sicurezza. Valuta la possibilità di accompagnarlə in una clinica sicura.

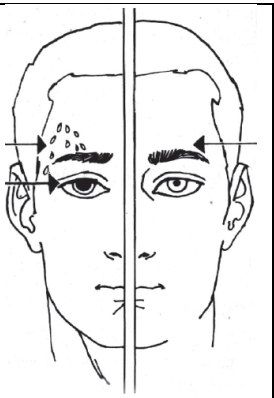
• Questa persona vive normalmente in una realtà diversa?

In tal caso, di solito assumono psicofarmaci per la schizofrenia o qualcosa del genere? Non è affatto raro che persone molto fuori possano tornare sul tuo pianeta per comunicarti chiaramente di essere psicotiche, di prendere farmaci, il nome del medico che le segue, ecc. Non aver paura di fare domande specifiche a questa persona. Se ha degli amici in giro, chiedi anche a loro. Questa è probabilmente una situazione in cui questa persona farebbe molto meglio ad allontanarsi dalla manifestazione. Aiutalə a raggiungere un luogo sicuro e tranquillo, o a raggiungere i suoi farmaci o il medico di fiducia, se appropriato.

Problemi di caldo

Le persone possono ammalarsi gravemente e persino morire a causa della sovraesposizione al sole. Alcune situazioni possono essere affrontate per strada, altre richiedono che la persona si rechi in una clinica o al pronto soccorso il prima possibile. In caso di dubbi, è sempre più sicuro decidere di mandarla in clinica o di farla visitare da un medico qualificato piuttosto che pensare di poterla gestire da soli.

In generale, esistono due tipi gravi di disregolazione della temperatura: l'esaurimento da calore e il colpo di calore (*heat stroke*). Il caldo può anche causare crampi muscolari molto dolorosi, che sono un ottimo segnale da non sottovalutare che è necessario fare pausa reidratarsi e rinfrescarsi.

HEAT EXHAUSTION		HEAT STROKE
1. PELLE SUDATICCIA E FRESCA		1. PELLE CALDA E ASCIUTTA
2. PUPILLE DILATATE		2. APPARE FEBBRICITANTE E MOLTO PROVATO
3. TEMPERATURA NORMALE O PIÙ FRESCA DEL NORMALE		3. TEMPERATURA CORPOREA MOLTO ALTA

Esaurimento da calore

Questa condizione è meno grave del colpo di calore. I sintomi possono includere:

- affaticamento
- pelle fredda e umida
- debolezza
- vertigini
- nausea, diarrea o vomito
- mal di testa o crampi muscolari
- sudorazione
- pupille dilatate
- pelle scottata dal sole

Se pensi che si tratti di un colpo di calore e non di un *heat stroke* :
• Spostalə in un luogo fresco e lontano dall'azione
• Somministra bevande analcoliche e senza caffeina: Polase, Supradyn, o anche una bibita per sportivi va benissimo. Anche acqua con zucchero e un po' di sale, o acqua e uno snack salato, vanno bene se è quello che hai. L'idea è che non solo l'acqua, ma anche i minerali debbano essere reintegrati.
• Cerca di rinfrescarlə in qualsiasi modo possibile (il ghiaccio è ottimo, ma anche immergere i vestiti in acqua fredda o a temperatura ambiente va bene)
• Se non si sente meglio entro 15 minuti, cerca aiuto. Non ci vuole molto perché un esaurimento da calore degeneri in *heat stroke*.

Heat Stroke

Questa è il malessere da calore più serio. Se anche solo sospetti che qualcunə ne presenta i sintomi, devi assicurarti che riceva soccorso adeguato il prima possibile.

Sarà:
• Non sudato (questo è il modo per distinguere le due cose)
• Esausto, non solo stanco
• La sua pelle sarà calda, arrossata e secca (al contrario della pelle umida di una persona colpita da colpo di calore)
• Potrebbe essere confuso o disorientato
• Pupille ristrette

Cosa fare:
Questa è un'emergenza. Le persone possono entrare in coma e morire per colpo di calore. **Chiedi aiuto immediatamente!**

La migliore medicina è la prevenzione!
• Bevi molta acqua
• Non dimenticare di mangiare: anche un piccolo spuntino fornisce alcuni dei nutrienti di cui hai bisogno
• Evita l'eccessiva esposizione al sole con creme solari a base di acqua o alcol, indumenti che coprano la pelle e un cappello a tesa larga.
• Presta particolare attenzione ai bambini, agli anziani, alle persone affette da malattie come l'HIV e anche a chi ha bevuto alcolici.
Possono sentirsi male più facilmente a causa del caldo.

Pepper Spray e Lacrimogeni

La prima cosa da ricordare riguardo all'esposizione a queste armi chimiche è che non è la cosa peggiore che possa capitare. La preoccupazione e la paura che le circondano sono enormi, ma in realtà, se si è attenti e intelligenti, si dovrebbe sopravvivere senza troppi problemi. Le informazioni seguenti sono il risultato di conversazioni con esperti, di test con spray al peperoncino, e delle nostre esperienze combinate nel trattamento di migliaia di persone in diverse azioni, tra cui l'OMC a Seattle e il FMI/BM a Washington.

Cosa sono:

I gas lacrimogeni (chiamati anche CS, CN o CX) e gli spray al peperoncino (OC) sono composti chimici che fungono da armi progettate per essere utilizzate da militari e polizia per disperdere la folla e sottomettere i manifestanti. Sono irritanti per le mucose (l'interno della bocca e del naso, tra le altre parti, è rivestito da muco) e per la pelle. Vengono miscelati con solventi e rilasciati tramite l'uso di propellenti. Alcuni ritengono che alcuni di questi possano causare cancro, difetti congeniti e mutazioni genetiche. A Seattle, un lotto di gas lacrimogeni conteneva cloruro di metilene, un solvente altamente tossico che può causare confusione mentale, mal di testa, formicolio agli arti, tachicardia, allucinazioni visive e uditive, interruzione del ciclo mestruale, aborto spontaneo e vari effetti estremamente nocivi sui polmoni e sull'apparato digerente.

Come vengono utilizzati:

Gas lacrimogeni e spray al peperoncino possono essere spruzzati da piccoli erogatori portatili o da grandi serbatoi delle dimensioni di un estintore. Il gas lacrimogeno viene solitamente utilizzato tramite bombolette spray, che vengono sparate sulla folla, a volte direttamente sulle persone. Non raccogliere le bombolette di gas senza guanti, poiché sono estremamente calde. Tieni presente che il tempo necessario per lanciarle ti esporrà notevolmente ad altri metodi di repressione fisica.

I loro effetti:

Sia i gas lacrimogeni che lo spray al peperoncino sono irritanti per la pelle, causando bruciore e secrezione eccessiva da occhi, naso, bocca e vie respiratorie. Lo spray al peperoncino è più popolare tra le autorità come agente di controllo per via delle sue proprietà di dolore immediato. È più difficile da rimuovere dalla pelle e può causare ustioni di primo grado. Se sei

esposto a uno dei due, potresti provare:
• bruciore e pizzicore a occhi, naso, bocca e pelle
• lacrimazione eccessiva, che causa offuscamento della vista
• naso che cola
• aumento della salivazione
• tosse e difficoltà respiratorie
• disorientamento, confusione e talvolta panico
• alcune persone riferiscono di provare rabbia intensa. Questo può esserti utile per farci fronte adeguatamente in modo tale da concentrarti sulla ripresa psicofisica e sul ritorno all'azione.

La buona notizia è che gli effetti sono temporanei. Il fastidio causato dai gas lacrimogeni di solito scompare dopo 5-30 minuti, mentre il fastidio più intenso causato dallo spray al peperoncino può richiedere dai 20 minuti alle 2 ore per attenuarsi. Gli effetti di entrambi i tipi diminuiscono prima con il trattamento. Poiché lo spray al peperoncino penetra fino alle terminazioni nervose, i suoi effetti possono durare per ore dopo la rimozione dalla pelle.

Esistono molti miti sul trattamento e sulla prevenzione. Gran parte di questa disinformazione è potenzialmente pericolosa. Alcune di queste, se applicate, potrebbero aumentare o prolungare notevolmente la reazione di una persona all'esposizione, o quantomeno fornire un falso senso di sicurezza.

Prevenzione:

Per la maggior parte delle persone sane, gli effetti dei gas lacrimogeni e dello spray al peperoncino sono temporanei. Tuttavia, per alcune persone gli effetti possono essere duraturi e potenzialmente letali. Le persone con le condizioni elencate di seguito dovrebbero essere consapevoli di questi rischi e potrebbero voler cercare di evitarne l'esposizione. Si prega di notare che in caso di azioni intense, il comportamento della polizia può essere imprevedibile e non sempre è possibile evitarli.

• Le persone con malattie respiratorie, come asma, enfisema, ecc., rischiano un'esacerbazione o danni permanenti in caso di esposizione.
• Le persone vulnerabili come neonati, anziani e immunodepressi rischiano risposte più intense e potenzialmente letali.
• Chiunque soffra di patologie croniche o assuma farmaci che indeboliscono il sistema immunitario (ad esempio: chemioterapia, lupus, HIV, radiazioni o corticosteroidi a lungo termine come il prednisone) rischia

un'esacerbazione della malattia, una risposta più intensa e un possibile ritardo nella guarigione.

• Le donne incinte, in potenziale gravidanza o che stanno cercando una gravidanza possono essere a rischio di aborto spontaneo o di un rischio maggiore di malformazioni congenite.

• Le madri che allattano rischiano di trasmettere tossine al neonato.

• Le persone con patologie cutanee (ad esempio: acne grave, psoriasi o eczema) e oculari (ad esempio: congiuntivite o uveite) rischiano una risposta più intensa.

• Le persone che indossano lenti a contatto possono manifestare una maggiore irritazione e danni agli occhi a causa delle sostanze chimiche intrappolate sotto le lenti.

Protezione:

• Evitare l'uso di oli e lozioni perché sembrano "intrappolare" le sostanze chimiche e quindi prolungare l'esposizione.

• Consigliamo di utilizzare una protezione solare a base di acqua o alcol (piuttosto che a base di olio). Se la scelta è tra olio o niente, consigliamo di utilizzare la protezione solare. Lo spray al peperoncino sopra una scottatura solare non è una buona idea.

• Consigliamo inoltre di ridurre al minimo l'esposizione della pelle coprendosi il più possibile. Questo può anche proteggere dal sole, così come un cappello.

• Le maschere antigas offrono la migliore protezione per il viso, se indossate correttamente e sigillate. In alternativa, occhiali protettivi (con lenti infrangibili), respiratori e persino una bandana bagnata su naso e bocca possono essere d'aiuto.

Come comportarsi:

• MANTIENI E CERCA DI FAR MANTENERE LA CALMA. Il panico aumenta l'irritazione. Respira lentamente e ricorda che è una sensazione temporanea.

• Se prevedi una carica con gas irritanti o ricevi un avvertimento, indossa i dispositivi di protezione e, se possibile, cerca di allontanarti o di metterti sopravento rispetto alla sorgente di gas.

• Dopo l'esposizione soffiati il naso, sciacqua la bocca, tossisci (meglio con la tecnica dell'*huffing*) e sputa. Cerca di non deglutire.

• Se indossi lenti a contatto, prova a rimuoverle o chiedi a qualcuno di farlo per te, con dita PULITE e non contaminate.

• **NON SFREGARE GLI OCCHI O LA PELLE**

Rimedi:

Abbiamo condotto delle prove con lo spray al peperoncino per trovare dei rimedi efficaci. Ci sono alcuni accorgimenti che si possono adottare dopo essere stati spruzzati per ridurre al minimo il fastidio. Nessuno di questi è una cura miracolosa: l'uso di questi rimedi aiuterà le persone a sentirsi meglio più velocemente, ma ci vorrà comunque del tempo.

• **Per occhi e bocca:**

Consigliamo un lavaggio oculare con una soluzione composta per metà da antiacido liquido (Maalox) e per metà da acqua. Un flacone con tappo a spruzzo è l'ideale per il lavaggio oculare. Irrigare sempre dall'angolo interno dell'occhio verso l'esterno, con la testa inclinata all'indietro e leggermente verso il lato da risciacquare. Deve penetrare nell'occhio (sotto le palpebre) per aiutare. Potrebbe essere necessario aiutare la vittima a tenere l'occhio aperto: molto probabilmente non sarà in grado di aprirlo da sola, e l'apertura causerà un temporaneo aumento del dolore, ma è uno sforzo necessario. La soluzione acqua/antiacido funziona benissimo anche come collutorio, purché la vittima sia vigile e respiri normalmente (sputare sempre dopo il risciacquo!)

• **Per la pelle:**

Si consiglia di trattare piccole aree alla volta col metodo OMSIDA (olio minerale seguito immediatamente da alcol).
Attenzione: per eseguire correttamente questa procedura, è necessario essere addestrati (*MOFIBA procedure*). Se eseguita in modo improprio, può causare danni. Evitare sempre accuratamente gli occhi.

Successivamente, rimuovere gli indumenti contaminati e fare una doccia con l'acqua più fredda che si riesce a sopportare. Lavare i vestiti con detergenti aggressivi il prima possibile. Questa sostanza è tossica e contaminerà continuamente te e tutti coloro che ti circondano finché non te ne libererai. Fino ad allora, cerca di non toccarti gli occhi, il viso, altre persone, mobili, tappeti ecc. per evitare ulteriori contaminazioni.

Ricorda, il dolore è solo temporaneo e siamo estremamente resistenti.

Maschere antigas

La migliore protezione contro le armi chimiche è una maschera antigas. Ci sono diversi fattori importanti da considerare quando si cerca una maschera antigas. Le lenti infrangibili sono importanti. Per comodità, cercate una maschera che utilizzi filtri HEPA standard. Provatela per verificare la visibilità limitata, il comfort, la facilità d'uso, ecc. e assicuratevi di esercitarvi a indossarla prima di ritrovarvi per strada a armeggiare con lacci non familiari.

Se abbinati a occhiali protettivi, i respiratori rappresentano un'ottima alternativa alle maschere antigas. È necessario informarsi in anticipo e trovare occhiali protettivi che non si appannino e che aderiscano perfettamente al viso con il respiratore. I respiratori possono essere acquistati nei negozi di articoli di sicurezza. Chiedete filtri per sostanze chimiche organiche e comunicate al commesso cosa state filtrando per un controllo. Costavo 30~40€ per un modello base e i filtri di ricambio possono essere acquistati in bulk.

Una bandana imbevuta di aceto di mele (acqua se non è disponibile altro) e legata strettamente intorno al naso e alla bocca è l'ultima risorsa. È molto meglio di niente, ma non offre una protezione a lungo termine e un utilizzo prolungato la renderà irritante quanto l'aria circostante.

Gli occhialini da nuoto infrangibili sono abbastanza efficaci per proteggere dall'esposizione allo spray al peperoncino. La maggior parte degli occhiali da sport con guarnizioni ha fori per l'aria per evitare l'appannamento: riempili con resina epossidica (colla bicomponente). Coprire i fori con nastro adesivo telato può essere efficace contro un attacco iniziale, ma non per una protezione a lungo termine. Per ripristinare parzialmente la funzione antiappannamento puliscili bene e asciugali e poi usa un prodotto apposito o stendi un velo uniforme di grasso o olio. Tieni sempre a mente che gli occhi anche quando protetti sono estremamente sensibili agli irritanti e anche al sudore. Prova la tua protezione insieme con il tuo respiratore o la tua bandana per assicurarti che siano compatibili e comodi da indossare assieme a lungo.

Tieni presente che gli occhialini da nuoto generalmente non offrono una tenuta adeguata contro i lacrimogeni, perché hanno una composizione diversa dallo spray urticante.

Aftercare

Gli effetti fisici ed emotivi della manifestazione potrebbero persistere nel nostro corpo anche dopo la sua conclusione. Nelle ore, nei giorni e nelle settimane successive alla protesta, è importante ricordare che possono verificarsi effetti più duraturi. Questi effetti possono essere fisici, legati allo spray al peperoncino, ai gas lacrimogeni o alle lesioni, e possono essere emotivi, legati all'ambiente estremamente intenso che ci circonda.

Innanzitutto, una nota sull'uso delle erbe: generalmente i seguenti suggerimenti erboristici sono sicuri. Tuttavia, è consigliabile consultare un erborista esperto in caso di gravidanza, gravi patologie o assunzione di farmaci. Interrompere l'assunzione in caso di reazioni avverse o allergie, peggioramento dei sintomi o mancato miglioramento della condizione.

Questi suggerimenti hanno scopo educativo e di responsabilizzazione. Non intendono prevalere sul buon senso o sostituire le cure di un professionista, se necessario. I rimedi erboristici e omeopatici menzionati in questa rivista dovrebbero essere facilmente reperibili in un negozio di alimenti naturali locale, anche se questo vuol dire che dovrai seguire in autonomia la preparazione.

Aftercare per le armi chimiche:

La sovraesposizione ad agenti irritanti come gas lacrimogeni e/o spray al peperoncino può potenzialmente causare problemi di salute persistenti. Queste sostanze possono danneggiare il rivestimento protettivo dei polmoni, rendendoci più suscettibili a infezioni e malattie polmonari. Inoltre, le tossine delle armi chimiche possono rimanere nel nostro organismo, mettendo a dura prova il fegato e il sistema immunitario in generale.

Ci sono molte misure che puoi adottare per ridurre i rischi derivanti dall'esposizione a queste tossine. Alcune di queste misure devono essere adottate il prima possibile dopo l'esposizione. Altre dovrebbero essere eseguite regolarmente nelle settimane successive all'esposizione.

Evita di portare indumenti contaminati in casa, a meno che non siano avvolti in un sacchetto di plastica. Appena possibile, lava i capelli e tutti gli indumenti contaminati con un detersivo forte.

È importante aiutare il corpo a eliminare le tossine il più rapidamente ed efficacemente possibile, al fine di ridurre al minimo gli effetti a lungo termine. Di seguito è riportato un elenco di cose che puoi fare per aiutare a disintossicare e supportare il sistema immunitario dopo l'esposizione ad armi chimiche:

• Acqua:

Cerca di bere almeno 2 litri d'acqua al giorno. Aggiungi un po' di limone all'acqua per ottenere maggiori benefici.

• Supporto alla funzionalità epatica:

Utilizzare erbe amare e toniche per il fegato come i semi di Cardo Mariano (*Silybum marianum*), la radice di Bardana (*Arctium lappa*) e la radice di Tarassaco (*Taraxacum officinalis*) per circa due settimane dopo l'esposizione. Possono essere usate come tisana, da 1 a 4 tazze al giorno, o come tintura, da 2 a 4 contagocce 2-3 volte al giorno, oppure polverizzare le erbe in un macinacaffè, inserirle in capsule e assumerle 1-3 volte al giorno. Il Cardo Mariano può spesso essere acquistato pre-incapsulato, come anche gli estratti di carciofo. È importante non acquistare preparati che combinano altre erbe, perché potrebbero sovraccaricare il metabolismo che ha già abbastanza a cui pensare.

Il fegato deve fare gli straordinari per filtrare le tossine, anche quelle che magari a primo impatto sono state stoccate nelle cellule dei tessuti adiposi. Aspettati sintomi inusuali le prime volte che mobiliterai attivamente queste cellule (esercizio fisico, stress, ecc.) Evitare alcol, sigarette, caffeina, cibi fritti o ricchi di grassi faciliterà il suo lavoro. Anche dormire regolarmente è importante: il fegato continua a lavorare mentre si dorme.

• Sostegno all'apparato respiratorio:

Una tintura di foglie di Verbasco (*Verbascum thapsus*) è un ottimo supporto polmonare. Dovrebbe essere usata soprattutto in caso di asma o tosse. È possibile assumere da due a quattro contagocce, ogni quattro ore circa, subito dopo l'esposizione. Dopo un giorno ridurre la dose a due contagocce quattro volte al giorno. Anche masticare la radice di una pianta di liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) è molto utile per i polmoni, così come le compresse di Olmo Rosso o le capsule di polvere di radice di Altea (*Althea*

officinalis). Queste erbe mucillaginose leniscono e rivestono le mucose. Sono particolarmente importanti in caso di tosse secca.

• Alimentazione ricca di fibre:

I cereali integrali o lo psillium possono aiutare a pulire il colon. Assumi sempre lo psillium con almeno due bicchieri d'acqua ogni cucchiaio secco. Interrompine l'assunzione in caso di irritazione o gas. Prepara i legumi adeguatamente (ammollo, cottura possibilmente a pressione), evita cibi ricchi in istamina per evitare di sviluppare allergie.

• Massaggio con sali di Epsom:

Una doccia calda, seguita da uno scrub accurato con sali di Epsom, lasciato agire sulla pelle per 10-15 minuti prima di un ulteriore lavaggio accurato, può aiutare a eliminare le tossine dal corpo. Assicurati di accompagnare il trattamento bevendo abbondante acqua.

• Tisana all'ortica:

L'ortica (*Urtica Dioica L.*) è una pianta di supporto a tutto tondo. Il suo alto contenuto di minerali e la delicata azione diuretica supportano molte funzioni corporee. Bere abbondante tisana all'ortica rafforzerà il sistema immunitario, ti calmerà e aiuterà il corpo a tornare in forma più velocemente.

Aftercare per il trauma psicofisico:

Alcune persone trattengono lo stress nel corpo dopo le crisi. Questo può manifestarsi con disturbi del sonno, incubi, ansia, paura o depressione. Può anche innescare stress latente dovuto a eventi passati.

Una buona formula per sostenere i nervi e alleviare lo stress è un mix composto da parti uguali di tintura (estratto alcolico puro) delle seguenti piante:
• Scutellaria (*Scutellaria lateriflora, baicalensis, ecc*)
• Lavanda (*Lavandula spp.*)
• Avena (*Avena sativa*)

Il dosaggio durante gli attacchi di stress acuto è di 4 contagocce di tintura assunte con una piccola quantità d'acqua. È possibile attendere 15-30 minuti e assumere di nuovo metà della dose originale se necessario. Come tonico durante i periodi di stress per aiutare a mantenere la calma, è possibile

assumere 1-2 contagocce 1-2 volte al giorno, oppure bere 1-2 tazze di tisana di queste erbe (circa 1-2 cucchiai di preparato secco per tazza).

È comune avere incubi e/o disturbi del sonno dopo un evento traumatico. Se questo è il tuo caso, la miscela tonica sopra può essere utile, oppure prova la tintura di Luppolo (*Humulus lupulus*) per favorire un sonno più profondo e prevenire gli incubi. Il dosaggio è di 1-3 contagocce prima di coricarsi. Anche una tisana funziona, ma bere una tazza di tisana prima di andare a letto è un buon modo per assicurarsi di avere la vescica piena a un certo punto della notte.

Altre cose che potresti provare per combattere stress, dolore, ansia o nervi a fior di pelle dopo una dimostrazione includono: essenze floreali ("Rescue Remedy" o equivalenti), yoga, meditazione e parlare con gli amici delle tue esperienze/pensieri durante la dimostrazione. I fiori di Borragine (*Borago officinalis*) possono essere assunti come tintura (un contagocce al bisogno) o come tisana per aiutarti a ritrovare la forza emotiva. L'olio essenziale di Lavanda è particolarmente utile per gli attacchi di panico o il dolore. Tienine una boccetta a portata di mano da annusare durante il giorno.

Aftercare per le ferite:

Esistono numerosi rimedi erboristici per le lesioni che aiutano il corpo a guarire più velocemente con meno danni residui. I seguenti possono essere utilizzati per un'ampia varietà di lesioni come tagli, graffi, contusioni, distorsioni e stiramenti:

Mescolare in parti uguali:
Fiori di iperico (*Hypericum perforatum*) riducono lividi e danni ai nervi
Fiori di calendula (*Calendula officinalis*) favoriscono la guarigione, riducono l'infiammazione
Fiori di achillea (*Achillea millefolium*) ottimi per le ferite aperte, favoriscono la guarigione

È possibile utilizzarli in diversi modi. La miscela è una buona combinazione, ma non esitate a utilizzare una sola erba se è l'unica che riesci a trovare.

Possono essere applicati subito dopo la lesione e anche in seguito, secondo necessità.

Come lavaggio:

Filtrare bene e applicare esternamente frequentemente come lavaggio da una bottiglia o da uno spray; oppure immergere un panno pulito nella tisana a temperatura ambiente e tenerlo o fissarlo sulla zona per mezz'ora, da 1 a 3 volte al giorno. Si conserva fuori dal frigorifero per circa 24 ore.

Come tintura:

Per piccole ferite, applicare un contagocce direttamente sulla zona interessata. Per aree più estese, diluire un cucchiaio in 1/4 - 120 ml d'acqua e applicare come lavaggio o su un panno. Le tinture contengono alcol. Bruciano le ferite aperte. Se qualcunə è appena stato aggreditə, può reagire violentemente se viene causato ulteriore dolore.

Come olio:

Non usare olii durante le manifestazioni poiché possono trattenere le sostanze chimiche sulla pelle. Una volta rimossi gli agenti irritanti, gli olii sono utili esternamente poiché sono facili da distribuire su un'ampia area massaggiando e aiutando la circolazione.

Per via orale:

Se hai già esperienza con i rimedi erboristici, puoi usare le stesse erbe per aiutare la guarigione anche assumendole per via orale.
Tisana 1-2 tazze al giorno. Tintura 1-3 contagocce 2-3 volte al giorno.

In generale, riposati, prenditi cura di te stessə e chiedi aiuto se i sintomi fisici o emotivi durano più a lungo di quanto pensi dovrebbero. Se ti rivolgi a un medico, conservare una copia della tua cartella clinica e dei sintomi potrebbe esserti utile in futuro, se prevedi di intraprendere un'azione legale contro la polizia.

Ci auguriamo che queste informazioni ti aiutino a essere più sicurə e più forte nel tuo attivismo. Ricorda che svolgere questo ruolo durante una protesta è una responsabilità ma anche una grande soddisfazione.
Fai sempre capo ai professionisti o a chi ha più esperienza di te.

Se vuoi coordinarti in anticipo, fallo in sicurezza e impara a tutelarti su più livelli possibile (emotivo, fisico, legale...). Instagram.com/@psastreetmedic può essere un buon punto di partenza. Mantieniti informatə sui corsi di primo soccorso e BLS-D vicino a te, potrebbero essere organizzati da associazioni culturali, associazioni sportive, dal Comune o dai Vigili del Fuoco, per esempio.

Ci vediamo in giro!

Siamo disponibili a discutere di primo soccorso per manifestazioni o altre problematiche sanitarie con qualsiasi attivista o gruppo interessato. Organizziamo corsi di formazione anche fuori Portland, ma siamo anche lieti di mettere in contatto i gruppi con gli operatori sanitari locali.

Per domande, commenti o donazioni, puoi contattarci a: P.O.Box 11303 Portland, OR 97211 o scrivi un'email a info@blackcrosscollective.org